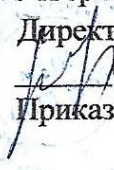



Управление образования Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №55

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №55
протокол №1 от 29.08.2025г

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №55

О.Б. Коробейщикова
Приказ № 244 от 29.08.2025 г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лепта»**

Возраст обучающихся: 8 - 14 лет
Срок реализации: 3 года

Чесноков Виталий
Анатольевич,
педагог дополнительного
образования

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
 - 1.1.1. Направленность программы
 - 1.1.2. Актуальность программы
 - 1.1.3. Отличительные особенности программы
 - 1.1.4. Адресат программы
 - 1.1.5. Объем и сроки освоения программы
 - 1.1.6. Особенности организации образовательного процесса
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Содержание программы
 - 1.4.1. Учебный план программы
 - 1.4.2. Содержание учебного плана программы

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лапта» (далее – программа) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 55 (далее – МБОУ СОШ №55) разработана в соответствии с:

1. Федеральным Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральным закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральным закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Федеральным закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".

5. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».

7. Указом Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

10. Постановлением Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

13. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

14. Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

15. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

16. Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной

деятельности с использованием серых форм реализации образовательных программ».

17. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

18. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21 Уставом МБОУ СОШ №55.

1.1.1.Направленность Программы: физкультурно-спортивная. Физкультурно-спортивная составляющая программы «Лапта» направлена на формирование гармонично развитой личности. Особое внимание уделяется физическим нагрузкам, соответствующим возрастным особенностям детей и подростков, а также мероприятиям, развивающим физическую выносливость, силу воли и дисциплину.

1.1.2.Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена доступностью игры, её пользой для физического развития и укрепления здоровья, формированием личностных качеств, ориентацией на здоровый образ жизни и востребованностью национальных видов спорта. Способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна данной программы заключается в том, что в настоящее время возникла необходимость составления модифицированной программы по общей физической подготовке. Таким образом, в этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка. Содержание учебного предмета направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1.1.3.Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки является не только общефизическая, но и выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленного на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес учащихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся. Образовательная программа «Лапта» опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

1.1.4.Адресат программы

Возраст обучающихся: от 8 до 14 лет

Характеристика возрастных особенностей: младший школьный возраст является благоприятным для развития многих физических способностей. Именно в этом возрасте дети способны к длительному выполнению циклических упражнений умеренной и большой мощности, но в результате высокой подвижности нервной системы преобладают эмоциональные порывы, поэтому не следует увлекаться большими нагрузками и однотипностью упражнений. Выполняемые упражнения в этот период должны быть разнообразны и строится от простого к сложному, через игру и развитие естественных форм движений. Качество ловкости окончательно формируется в возрасте от 7 до 12 лет.

В подростковом возрасте идет пубертатное развитие, реконструкция телесного образа «я» и родовой идентичности, когнитивное отношение интеллектуальной сферы, развивается способность к абстрактному мышлению. Появляется стремление к самообразованию. Особенностью этого возраста является любознательность, стремление к восприятию нового и интересного. Подростковый возраст-время реального перехода к настоящей взрослости. Ведущая деятельность - общение. Учащиеся основной школы претерпевают значительные изменения в организме, которые будут существенно влиять на все стороны биологического, психологического и социального развития.

Количество учащихся: до 15 человек

Формирование учебных групп: набор в группу происходит для всех желающих с сформированной мотивацией.

1.1.5.Объём и срок освоения программы

Объем программы: 204 часа

Программа рассчитана на 3 года обучения

Модуль 1 – 1 год обучения – 68 часов в год

Модуль 2 – 2 год обучения – 68 часов в год

Модуль 3 – 3 год обучения – 68 часов в год

1.1.6.Особенности организации образовательного процесса

Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения и включает работу на платформах ВКонтакте, Сферум, офлайн, транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

Продолжительность занятий: 40 минут

Общее количество часов в неделю: 2 часа

Занятие проводится 2 раза в неделю по 1 часу, из расчета 34 учебные недели в год.

Форма обучения – очная.

Формы реализации программы: традиционная модель.

Перечень форм проведения занятий: беседы, диалоги, размышления, тренировки, соревнования и т.д.

Перечень форм подведения итогов реализации программы: соревнования, сдача нормативов, тестирования.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей».

Формы проведения занятий – групповые, в разновозрастных группах.

1.2.Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование навыков здорового образа жизни, спортивного мастерства и морально-волевых качеств.

Задачи:

Обучающие

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «Лепта»;

-укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лепте;

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития лепты в частности;

- формирование общих представлений о лепте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся освоение знаний о лепте,

-освоение техники ударов;

-закрепление техники метания мяча;

-освоение тактики игры.

Развивающие

-развить хорошую общефизическую подготовку;

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

-развитие выносливости;

-развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся;

-снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

-сформировать у учащегося чувство ценных нравственных и морально-волевых качеств, уважение к символам страны;

-сформировать доброжелательное отношение друг к другу;

-укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

1.3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные:

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

-способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

Метапредметные:

-выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения; определять последовательность промежуточных целей соответствующих им действий с учётом конечного результата;

-выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

Регулятивные:

-умение принимать и сохранять учебную задачу;
-умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
-умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

-умение выделять суть учебной задачи;
-умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач. Коммуникативные:
-организовать самостоятельные учебно-тренировочные занятия, а также с группой сверстников;
-умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;

-умение слушать и задавать вопросы;

-умение формулировать собственное мнение и позицию.

Предметные:

-выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
-выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленными на развитие физических качеств;
-владеть техническими и тактическими действиями в лапте по возрасту;
-соблюдать правила безопасного поведения во время занятий;
-выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ и ВФСК ГТО в соответствии с возрастом и гендерной принадлежностью

1.4. Содержание программы

Программа представляет собой комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на формирование у учащихся устойчивого интереса и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Возможное обучение для детей с ОВЗ.

1.1.4. Учебный план программы

Название модуля	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
Модуль 1- 1 год обучения	68	6	62	соревнование
Модуль 2- 2 год обучения	68	6	62	соревнование
Модуль 3- 3 год обучения	68	3	65	соревнование

**Учебно-тематический план
Модуль 1 – 1 год обучения, 68 часа**

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности	1	1	-
2	Основы теоретических знаний	1	1	-
3	Общая физическая подготовка	30	1	29
4	Специальная физическая подготовка	15	1	14
5	Техническая подготовка	6	1	5
6	Тактическая подготовка	6	1	5
7	Учебные и тренировочные игры	4	-	4
8	Участие в соревнованиях	2	-	2
9	Контрольные испытания	3	-	3
	Итого:	68	6	62

Модуль 2 – 2 год обучения, 68 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности	1	1	-
2	Основы теоретических знаний	1	1	-
3	Общая физическая подготовка	30	1	29
4	Специальная физическая подготовка	15	1	14
5	Техническая подготовка	6	1	5
6	Тактическая подготовка	6	1	5
7	Учебные и тренировочные игры	4	-	4
8	Участие в соревнованиях	2	-	2
9	Контрольные испытания	3	-	3
	Итого:	68	6	62

Модуль 3 – 3 год обучения, 68 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности	1	1	-
2	Основы теоретических знаний	1	1	-
3	Общая физическая подготовка	28	1	27
4	Специальная физическая подготовка	15	1	14
5	Техническая подготовка	6	1	5
6	Тактическая подготовка	6	1	5
7	Учебные и тренировочные игры	4	-	4
8	Участие в соревнованиях	4	-	4
9	Контрольные испытания	3	-	3

Итого:	68	6	62
--------	----	---	----

1.4.2. Содержание учебного плана

Модуль 1 – 1 год обучения, 68 часа

Техника безопасности

Теория: правила безопасности при метании, правила безопасности игры с мячом, правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Основы теоретических знаний

Теория: учебно-тренировочные занятия, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по русской лапте.

Общая физическая подготовка

Теория: понятие общей физической подготовки. Элементарные знания о строении человеческого тела. Скелет человека. Суставы. Части рук и ног. Мышцы. Работа мышц в разных суставах. Осанка. Техника проверки осанки. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног. Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости. Самоконтроль. Определение нагрузки. Определение пульса.

Практика: Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Специальная физическая подготовка

Теория: Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «К своим флажкам» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим осваиванием и броском мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, удар битой по мячу с последующим рывком по прямой).

Техническая подготовка

Теория: обучение спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность

обучения детей технике игры. Особое место среди них занимает упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями

Практика: Техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвертках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперед; ногами вперед; кувырок вперед; падение с перекатом.

Тактическая подготовка

Теория: формирования системы способов ведения игры. Способы развития умений и навыков, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами. Виды тактических рисунков, задачи каждого игрока в защите и нападении.

Практика: Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия без мяча. Тактика нападения. Тактика защиты.

Учебные и тренировочные игры

Практика: Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Участие в соревнованиях

Практика:

Соревнование по русской лапте.

Контрольные испытания

Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов), промежуточная и итоговая аттестация (выполнение контрольных нормативов).

Модуль 2 – 2 год обучения, 68 часа

Техника безопасности

Теория: Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных технических действий. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по русской лапте и другим видам спорта.

Основы теоретических знаний

Теория: Влияние занятий русской лаптой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

Общая физическая подготовка

Теория: понятие общей физической подготовки. Способы развития физических качеств спортсмена. Самоконтроль. Определение нагрузки. Определение пульса.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища, ног. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг), упражнения с гантелями (вес до 1кг), Упражнения с гирями, упражнения со стулом. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на канате и шесте. Передвижение на велосипеде по пересеченной местности, по лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Специальная физическая подготовка

Теория: Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика: развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

При подборе упражнений для развития быстроты следует выполнять следующие требования:

- 1) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 2) темп выполнения упражнений должен быть максимальным: продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 сек, с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- 3) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

В процессе развития силы необходимо решить следующие основные задачи:

- а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в русской лапте, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
- б) обеспечить развитие специфических для русской лапты силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий.

Первая задача решается входе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений, на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышцы, и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

- б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;
- в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
- г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные игровых элементов; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к её перенапряжению.

Развития координации: разнообразные движения рук и ног в различных сочетаниях; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты;

Развития гибкости: маховые, наклонные движения, шпагаты, мостики; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, подвижные игры.

Техническая подготовка

Теория: обучение спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. 8 Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимает упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями

Практика: Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле.

Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвертках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперед; ногами вперед; кувырок вперед; падение с перекатом.

Техника игры подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте

Тактическая подготовка

Теория: формирования системы способов ведения игры, способы развития умений и навыков, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами. Виды тактических рисунков, задачи каждого игрока в защите и нападении.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

Тактика защиты.

Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачи партнеру. Выполнять простейшие и сложные комбинации при осваивании соперника. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к осаливаемому сопернику. Умение оценить 9 игровую ситуацию и осуществлять перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников. Групповые действия.

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, сбоку, «свечой»). Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево). Действия игроков задней линии при ударах сбоку (вправо, влево). Взаимодействие подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома. Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свечой».

Взаимодействие игроков задней линии при осваивании перебежчика.

Командные действия. Система игры в защите. Действия команды: а) при ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру);

б) при ударе сбоку и «свечой»;

в) проигрывающей матч;

г) в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;

д) при одиночных перебежках соперника;

е) при групповых перебежках соперника;

ж) при ударе, когда мяч улетает за боковую линию;

з) при самоосаливании соперника. Взаимодействие подающего с игроками передней линии (правого и левого), центрального и игроками задней линии (правого и левого).

Учебные и тренировочные игры

Практика: Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Участие в соревнованиях

Практика: Соревнование по русской лапте.

Контрольные испытания

Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов), промежуточная и итоговая аттестация (выполнение контрольных нормативов).

Модуль 3 – 3 год обучения, 68 часа

Техника безопасности

Теория: Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных технических действий. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по русской лапте и другим видам спорта.

Основы теоретических знаний

Теория: Влияние занятий русской лаптой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

Общая физическая подготовка

Теория: понятие общей физической подготовки. Способы развития физических качеств спортсмена. Самоконтроль. Определение нагрузки. Определение пульса.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища, ног. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг), упражнения с гантелями (вес до 1кг), Упражнения с гириями, упражнении со стулом. Упражнения па гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на канате и шесте. Передвижение на велосипеде по пересеченной местности, по лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Специальная физическая подготовка

Теория: Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика: развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

При подборе упражнений для развития быстроты следует выполнять следующие требования:

1) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

2) теми выполнения упражнений должен быть максимальным: продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 сек, с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

3) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

В процессе развития силы необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в русской лапте, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для русской лапты силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий.

Первая задача решается входе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений, на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышцы, и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные игровых элементов; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к её перенапряжению.

Развития координации: разнообразные движения рук и ног в различных сочетаниях; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты;

Развития гибкости: маховые, наклонные движения, шпагаты, мостики; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, подвижные игры.

Техническая подготовка

Теория: обучение спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. 8 Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимает упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями

Практика: Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле.

Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвертках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом.

Техника игры подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте

Тактическая подготовка

Теория: формирования системы способов ведения игры, способы развития умений и навыков, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами. Виды тактических рисунков, задачи каждого игрока в защите и нападении.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

Тактика защиты.

Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачи партнеру. Выполнять простейшие и сложные комбинации при осваивании соперника. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к осаливаемому сопернику. Умение оценить 9 игровую ситуацию и осуществлять перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников. Групповые действия.

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, сбоку, «свечой»). Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево). Действия игроков задней линии при ударах сбоку (вправо, влево). Взаимодействие подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома. Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свечой».

Взаимодействие игроков задней линии при осваивании перебежчика.

Командные действия. Система игры в защите. Действия команды: а) при ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру);

б) при ударе сбоку и «свечой»;

в) проигрывающей матч;

г) в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;

д) при одиночных перебежках соперника;

е) при групповых перебежках соперника;

ж) при ударе, когда мяч улетает за боковую линию;

з) при самоосаивании соперника. Взаимодействие подающего с игроками передней линии (правого и левого), центрального и игроками задней линии (правого и левого).

Учебные и тренировочные игры

Практика: Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Участие в соревнованиях

Практика: Соревнование по русской лапте.

Контрольные испытания

Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов), промежуточная и итоговая аттестация (выполнение контрольных нормативов).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебные промежутки	Месяц	Количество недель
1 учебный период Набор детей в секции Проведение родительских собраний, собеседование с детьми, просмотры, дни открытых дверей в объединениях, комплектование учебных групп. Реализация дополнительных общеобразовательных программ	сентябрь-октябрь	7 недель
2 учебный период Реализация дополнительных	ноябрь	4 недели
	декабрь	4 недели
3 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ	январь	3 недели
	февраль	4 недели
	март	4 недели
4 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ	апрель	4 недели
	май	4 недели
Учебных недель		34 недели

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе «Лапта» проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, со спортивным инвентарем и оборудованием.

Перечень материалов и оборудования из расчета на одного обучающегося или на одну группу обучающихся.

- набор мячей для каждого занимающегося или для пары;
- лапта (бита) для каждого занимающегося или для пары, соответствующая их возрасту;
- веревки для разметки площадок;
- тара (приспособления) для переноски инвентаря;
- флажки для установки на площадке и для судей;
- накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);
- информационное табло;
- планшет для судьи-секретаря и карандаши.

Требования к специальной одежде учащихся – спортивная форма, сменная обувь.

Информационное обеспечение.

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, тактичное порицание, мотивация.

Формы организации учебного занятия: теоретическое занятие, практическое занятие, соревнования.

Принципы построения программы:

Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).

- Сотрудничество с родителями.
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
- Принцип культуросообразности - воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному).

В содержание программы включены знания по различным предметам общеобразовательной школы:

- анатомии (строение мышечного корсета человека, самоконтроль развития личных физических качеств);
- физиологии (основы диетологии, питьевого режима и здорового питания);
- ОБЗР (основы безопасного проведения тренировок и спортивно-оздоровительных мероприятий);
- геометрии (разметка площадки, сектора);
- математике.

Обучение подростков осуществляется следующими основными методами:

Деятельность обучающихся на занятиях может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программе:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством или по карточкам заданиям);
- круговой (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы или самостоятельно).

На ряду с вышеперечисленными методами организации деятельности обучающихся, применяются словесные методы обучения: рассказ, беседа, объяснение, консультация, диалог.

К наглядным методам обучения можно отнести визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Для развития навыков самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности используются элементы исследовательской, проектной, экспериментальной деятельности и метод проблемного обучения.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль проводится два раза в год - в декабре и в марте каждого учебного года.

Промежуточная, итоговая аттестация проводится в конце учебного года – в мае месяце.

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются тестирующие материалы, педагогическое наблюдение и педагогический анализ.

Итогом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а так же оценка состояния здоровья и уровня физического развития учащихся. Для приема контрольных

нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия (можно в форме соревнований) в соответствии с планом проведения аттестации.

Оценка качества реализации программы

Контрольные мероприятия и соревнования

Контрольные мероприятия и спортивные соревнования – важная часть тренировочной работы. На разных уровнях подготовленности обучающихся состязания играют разную роль в их подготовке.

Основная задача контрольных мероприятий – определение уровня физической подготовленности обучающихся.

Основная оценка качества реализации программы

1 Промежуточная аттестация обучающихся (при переводе на следующий тренировочный год):

- промежуточное тестирование (базовые двигательные тесты);
 - участие обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях.
2. Итоговая аттестация обучающихся (при окончании образовательной программы):
- тестирование (результаты базовых двигательных тестов);
 - теоретическое тестирование;
 - результативность участия обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Рекомендации.**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с положением «ПОЛОЖЕНИЕ о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости; промежуточной и итоговой аттестации обучающихся» в мае, текущий контроль успеваемости проводится в течение учебного года в декабре, марте для всех обучающихся непосредственно в процессе занятий. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется по окончании обучения по образовательной программе.

Оценка уровня физической подготовленности определяется по результату комплексного тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся, проходящих обучение по Программе.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний обучающихся, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения).

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же специалисты.

4. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки.

6. Обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающихся должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку.

Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения их результатов.

Контрольные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительной группы обучения

Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Бег 30м (сек)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0
Бег 400м (сек)	90,0	87,0	85,0	83,0	80,0	75,0	71,0
6-минутный бег (м)	1300	1350	1400	1450	1500	1650	1650
12-минутный бег (м)	-	-	-	-	3000	3100	3100
Прыжок в длину с/м (см)	140	150	160	170	180	200	200
Метание малого мяча на дальность (м)	20	25	30	35	38	40	45
Удары по мячу битой ударом сверху (м)	10	15	20	25	30	35	37
Удары по мячу битой с боку (м)	20	25	30	35	40	45	45
Удары по мячу с низу (сек)	2,0	2,5	2,7	3,0	3,2	3,5	3,6

Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. – Уфа: БГПИ, 1997 – 98с.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. – Уфа: БГПИ, 1996 – 320с.
3. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. – Уфа: БГПИ, 1996 – 174с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002– 120с.
6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 – 256с.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
8. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004 – 160с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977– 271с.
11. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов.– М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / профессия тренер. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 864с.

Список литературы, рекомендованный учащимся

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А. Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с. .
2. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.
3. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2007. – 23 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340200

Владелец Коробейщикова Ольга Борисовна

Действителен с 26.11.2025 по 26.11.2026